

**J.O.Y**

*Journal of*  
**YOUTH***th*





**J.O.Y**

*Journal of*  
**YOUTH***th*



# Ласкаво прошу, це ВАШ щоденник!

Цей щоденник для тих, хто вважає, що ми всі заслуговуємо на повагу та любов незалежно від гендеру, статі, раси, національності, місця походження, соціально-економічного статусу чи будь-яких інших факторів, які від нас не залежать.

Мене звать Джой і я хочу запропонувати вам зіграти у гру “Правда чи дія” з самим собою. Обіцяю, я не підглядатиму, не читатиму те, що ви пишете. Я лише зорієнтую вас та розповім правила цієї дуже серйозної гри.

Цей щоденник створено, щоб допомогти вам краще пізнати себе, свої думки та приховані бажання і мрії.

Ваш почерк – як відбиток пальцю, унікальна особливість. Почерк кожної людини відображає її особистість. Коли ви берете олівець та папір і пишете, ви показуєте, хто ви є. Ми живемо в часи, коли все відбувається дуже швидко, все можна відтворити, тож унікальність відшукати нелегко, але саме вона допомагає нам дізнатися більше про нашу особисту правду.

Тож дійте. Напишіть про себе і для себе.

# ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

У житті ми завжди робимо вибір. Ми можемо йти по життю безтурботно, не показуючи свою присутність та усвідомленість, а можемо бути допитливими, пізнавати себе і бути добрими до себе та оточуючих. Якщо ви ще до цього не готові, краще зупиніться просто зараз. Продовжуйте лише якщо:

- Ви хочете пізнати себе
- Ви готові бути допитливими та сміливими
- Ви обіцяєте берегти свою правду і відповідати чесно
- Ви обираєте принаймні два чарівних заклинання: доброту та емпатію

Якщо ви зобов'язуєтесь слідувати цим благородним цілям, ми з радістю запрошуємо вас до клубу самопізнання. Будь ласка, перепишіть наступне ствердження та підпишіться під ним:

„Я клянуся бути вірним (ою) собі та своїй правді”

---

ОФІЦІЙНО Цей щоденник належить

---

# Про власника (власницю) щоденника

Наскільки, на мою думку, я зараз контролюю своє життя?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Як зробити так, щоб ця цифра була 10?

---

---

---

---

---

Мій прихований талант

---

Ідеальний суботній вечір

---

Робота моєї мрії

---

У мене погано виходить

---

Найцінніше, що у мене є - це

---

Мій найкращий друг (подруга). Опис його (її)

---

Людина (люди), яка мене надихає і чому

---

Хто і чому є важливими людьми в моєму житті?

---

Музична група, на чий концерт я хочу піти

---

Актор (актриса), з ким би хотілося піти на побачення

---

Фільм, який я постійно переглядаю

---

Серіал, який я порекомендую всім

---

Страва, від якої я ніколи не відмовлюся

---

День тижня, який мені хотілося б повторити

---

День тижня, який мені хотілося б повторити

---

Інфлюенсер (ка), за яким (якою) я завжди стежу

---

Моя суперсила була б

---

Мій улюблений спогад

---



*Я, Джой, люблю складати списки. Тож я попрошу вас подумати як слід, бути з собою чесними та скласти списки, які ви бачите нижче.*

Заняття, які мені подобаються	які розслаблюють	погані звички, від яких я хочу відмовитись

*Мені подобається думати про те, що б я хотіла зробити, не виставляючи кордонів і не питаючи себе, як би мені це вдалося. Я пропоную і вам спробувати. Складіть список для кожної з категорій.*

Професійні цілі	Особисті цілі	Щось божевільне

Ви знаєте, скільки емоцій ми здатні відчувати? А чи відомо вам, що ми можемо відчувати декілька протилежних емоцій водночас? Довгий час у мене з'являлося почуття дискомфорту і навіть провини, коли я відчувала певні емоції. Було таке враження, що я маю зробити між ними вибір, що деякі з них були неприйнятними. Але знаєте, що я зрозуміла? Що це цілком нормально і що неправильних емоцій не буває, просто інколи спосіб їх вираження може бути недоречним.

Ці емоції не хороші і не погані, це просто емоції, які я можу спокійно переживати, які не переповнюють мене настільки, щоб викликати реакції, які можуть мені нашкодити (адаптивні емоції) та емоції, які переповнюють мене, починають керувати моїм настроєм і які я не можу контролювати (неадаптивні емоції).

Ви можете подумати: "Так, але, наприклад, страх – це погано. Або гнів". Жодна з цих емоцій не є "поганою". Страх – це емоція, що допомагає нам усвідомити небезпеку. Лише коли ми відчуваємо небезпеку завжди, у будь-якій ситуації (навіть якщо об'єктивно її немає, але таке відчуття у нас є), це називається неадаптивною емоцією. Та, якщо говорити про страх загалом – спробуйте уявити світ, повний безстрашних людей, що ви в ньому побачите? Крім хаосу, звісно.

Подумайте про це як слід...

А тепер про гнів. Знаєте, що я зрозуміла? Що гнів показує нам наші кордони. І гнів – це не те ж саме, що агресія чи насильство. Агресія – це лише неприйнятний спосіб вираження гніву, але таких способів багато. Наприклад, я можу виразити свій гнів через мистецтво (малювання, письмо, спів і т.д.) або фізичні вправи.



*Було б круто мати карту своїх емоцій, правда ж? Я можу допомогти вам створити таку. Зі списку емоцій оберіть ті, які відчуваєте найчастіше, і запишіть їх нижче. Потім подумайте, з яким кольором (або кольорами) у вас асоціюється кожна з цих емоцій.*

ЕМОЦІЯ

КОЛІР

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



## Я приготувала для вас сюрприз і водночас складне завдання.

Нам, людям, подобається гра та креативне самовираження. Мистецтво, в усіх його формах, допомагає нам зробити життя яскравішим. І як чудово, коли ми можемо використати його як інструмент для самопізнання!

Отже, я обрала для вас 12 мандал, для 12 місяців. Я пропоную вам у кінці кожного місяця знайти час і згадати, які емоції ви в цьому місяці відчували найчастіше, записати їх і розфарбувати мандалу кольорами цих емоцій, згідно з вашою картою.

Перейдіть на сторінку **24**, щоб побачити мандали, які ми для вас приготували.

А на зворотньому боці кожної сторінки з мандалами напишіть про свої перемоги в обраному місяці.

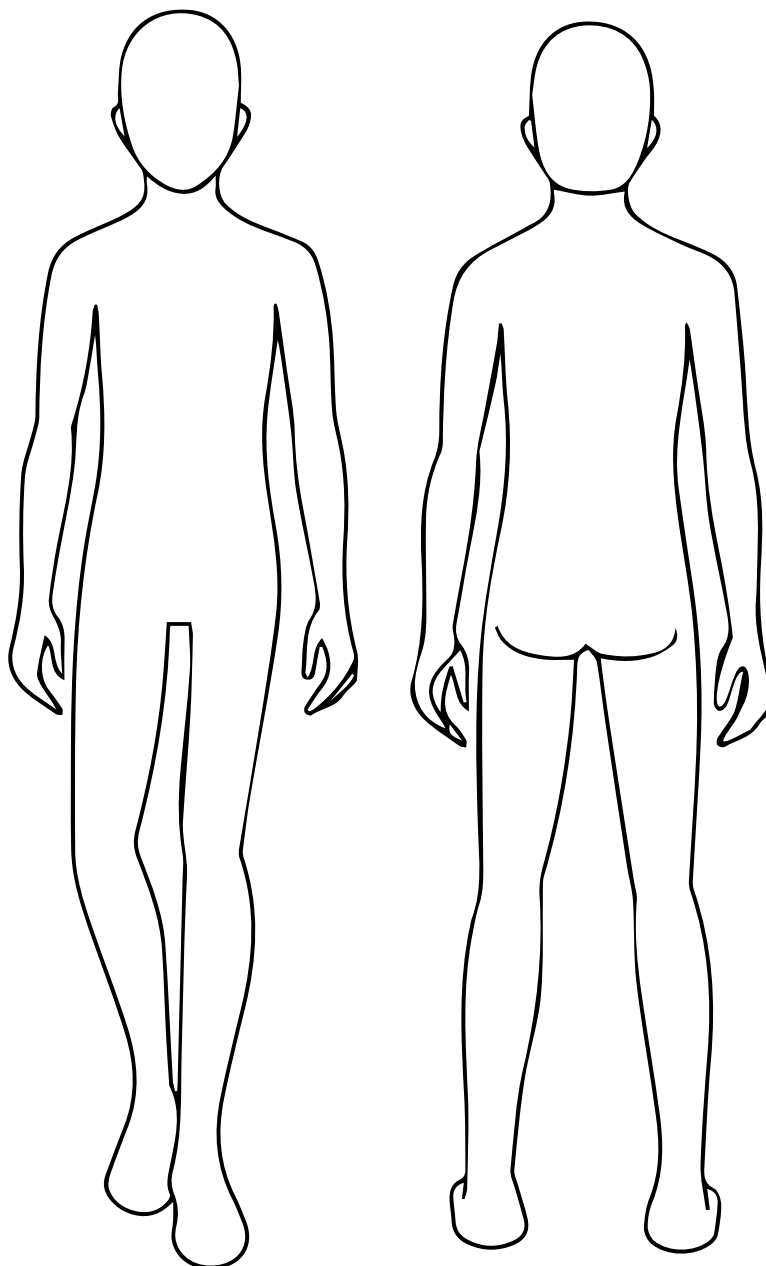
З любов'ю,

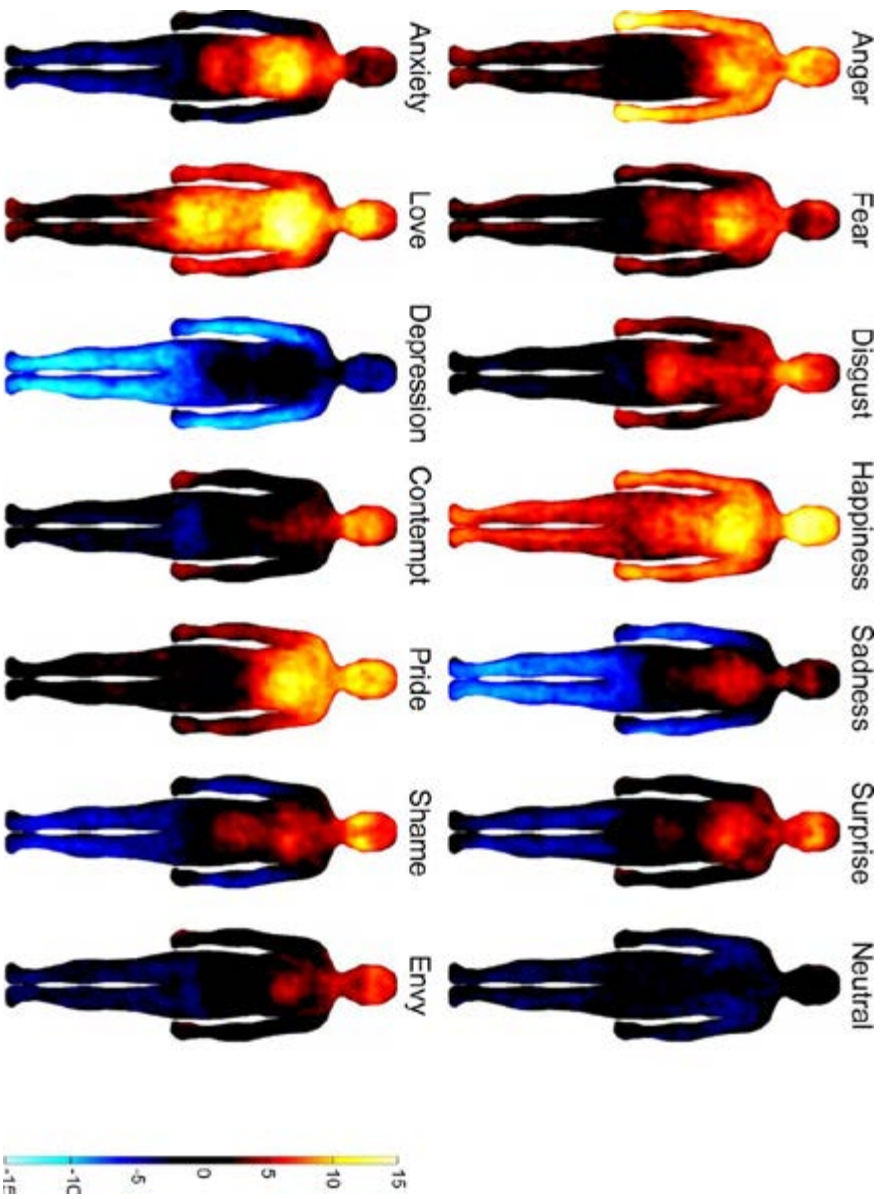
Джой

Необхідно знати історію, щоб не повторювати її. Іншими словами, це допоможе вам змінити те, що вам здавалося неправильним. Окрім загальної історії, у кожного з нас є своя особиста історія, у якій теж корисно розібратися. Давайте подивимось на історію ваших емоцій. Я пропоную вам подумати про емоції, які ви відчували, і про те, в який саме момент вони з'являлися.

емоція	коли я відчував (ла) її? (в який момент, що тоді відбувалося)	чому я відчував (ла) її? (мої думки про ці моменти)	що я можу зробити, щоб ці емоції не переповнювали мене?

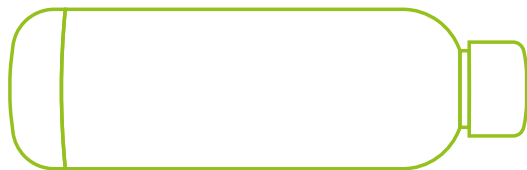
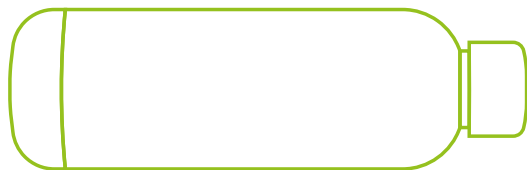
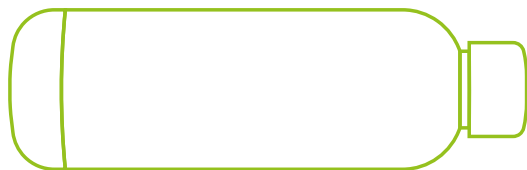
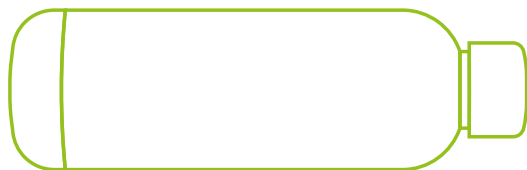
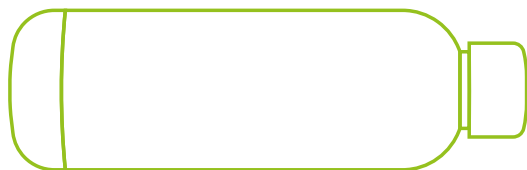
*Увесь простір за межами цих кордонів – ваш. Так, в усіх нас є дещо спільне, але кожен з нас відчуває емоції по-різному і у кожного є індивідуальний спосіб сприйняття емоцій. Подумайте, де саме ви відчували емоції, які обрали вище, і розмалюйте фігуру нижче (згідно з вашою історією)  
Персоналізуйте свій простір! Наприкінці у вас вийде карта ваших емоцій.*





Уявіть, як було б чудово, якби ви могли створити еліксир з особливих моментів вашого життя, налити його у пляшечку і пити, коли захочеться. Ось з чого він складається: час, який ви витратите, щоб згадати ці моменти, слова, образи, колажі чи наліпки, які пов'язані з певним моментом і нагадують вам про нього, дата, місяць і навіть рік. А тепер зберіть їх разом в одній з капсул, які ви бачите нижче. Так ви завжди зможете повернутися до них.

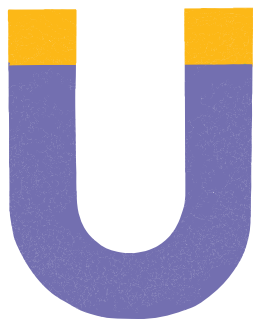
Обіймаю,  
Джой



*Я хочу показати вам чарівний інструмент, який ви можете використовувати в багатьох ситуаціях, коли відкриєте його для себе та зрозумієте, що його можна брати з собою всюди. Чи знали ви, що всередині кожного з нас є магніт? Я серйозно. І з його допомогою ми можемо притягувати емоції, почуття, події. Що б ви хотіли притягнути? Для чого використали б його? Спершу я попрошу вас уявити, що ви хотіли б притягнути, потім написати про це, а потім спробувати.*

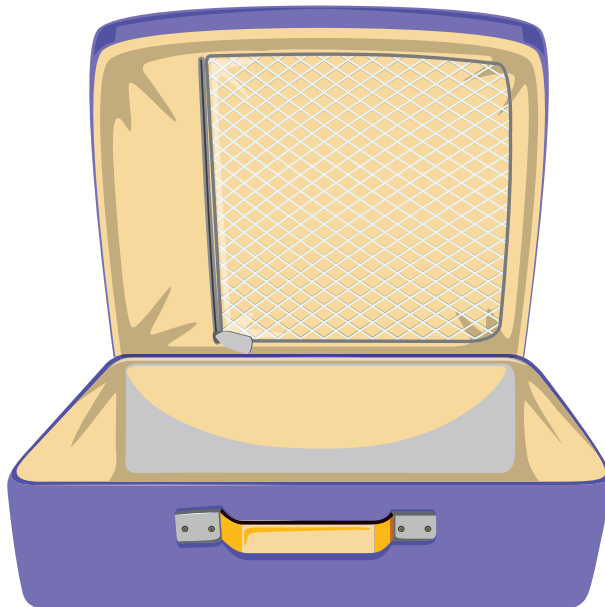
Успіху!

Джой



*Я певна – якби ми зустрілися, ви б мені дуже сподобались. Мені б дуже хотілося якомога більше дізнатися про вас, та я пообіцяла не заглядати у цей щоденник, тож, якщо ми колись зустрінемося, ви зможете самі вирішити, чим готові поділитися.*

*А поки я пропоную вам спакувати валізи. Подумайте, що б ви хотіли взяти з собою у довгу подорож під назвою життя. Ви можете обрати будь-які свої якості, вміння, досвід, емоції, які хотіли б узяти з собою. Я вже приготувала для вас валізи, будь ласка, пакуйте їх дуже уважно.*







DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





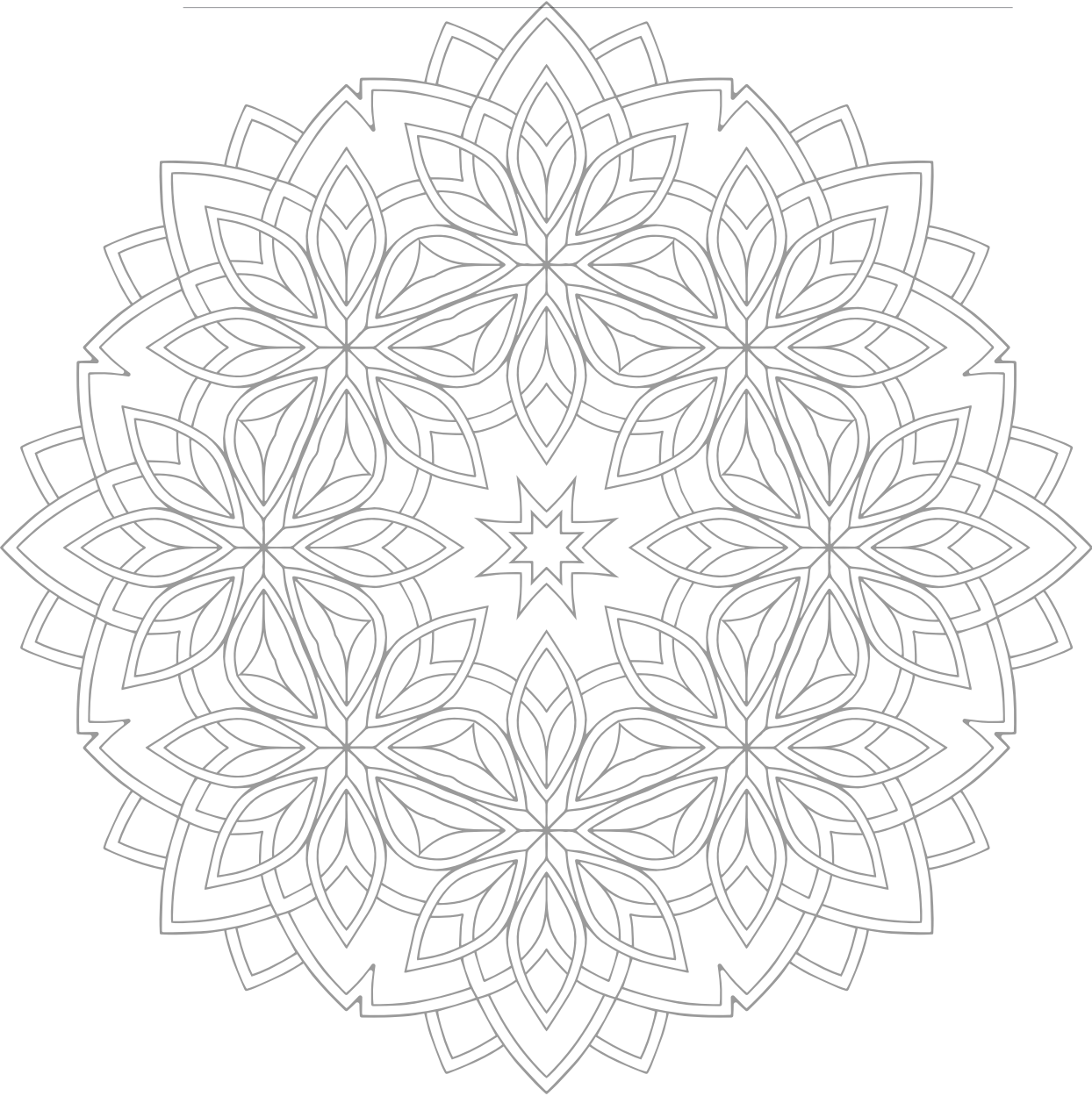
DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





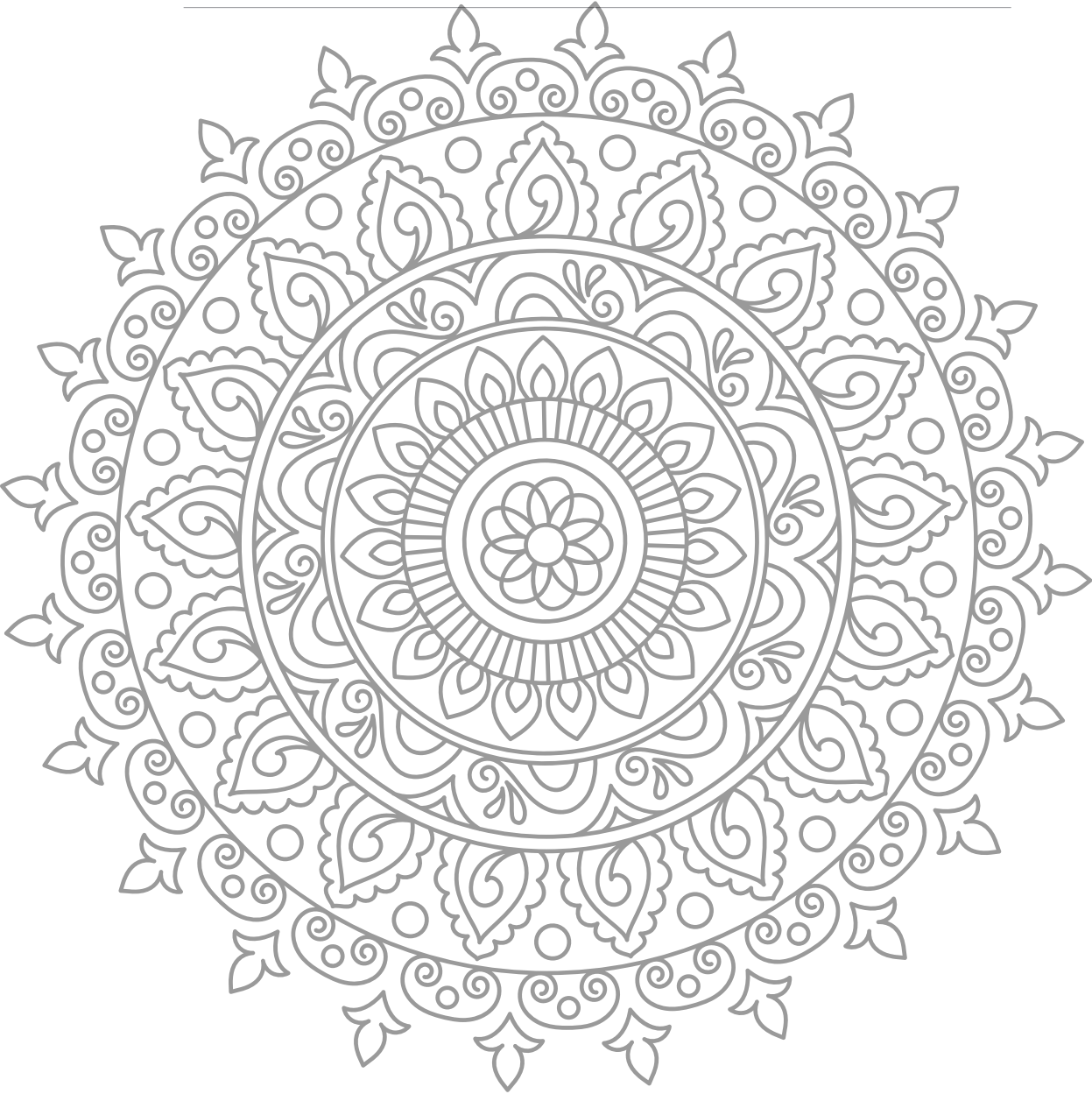
DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





DATA

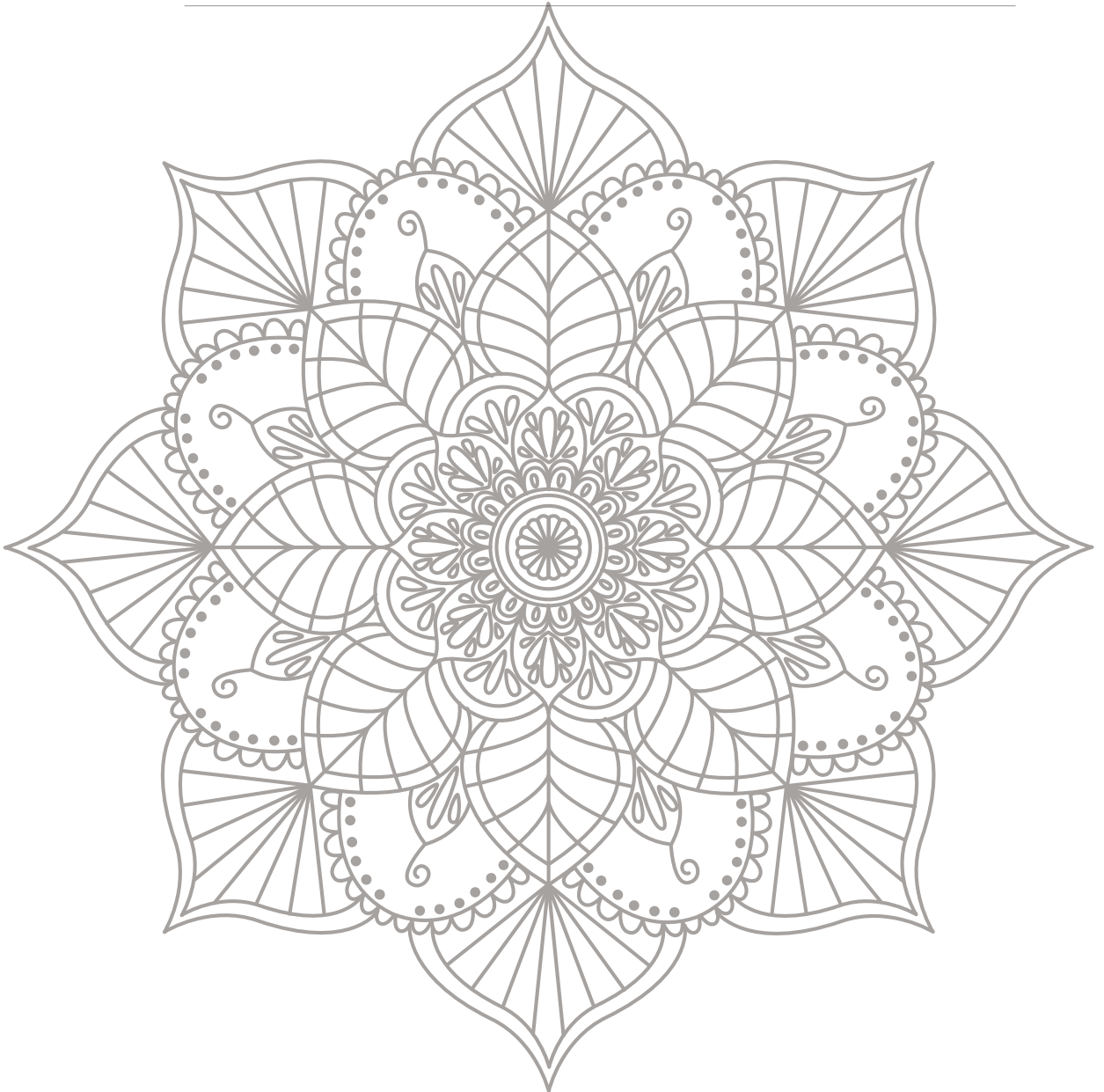
--	--	--

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





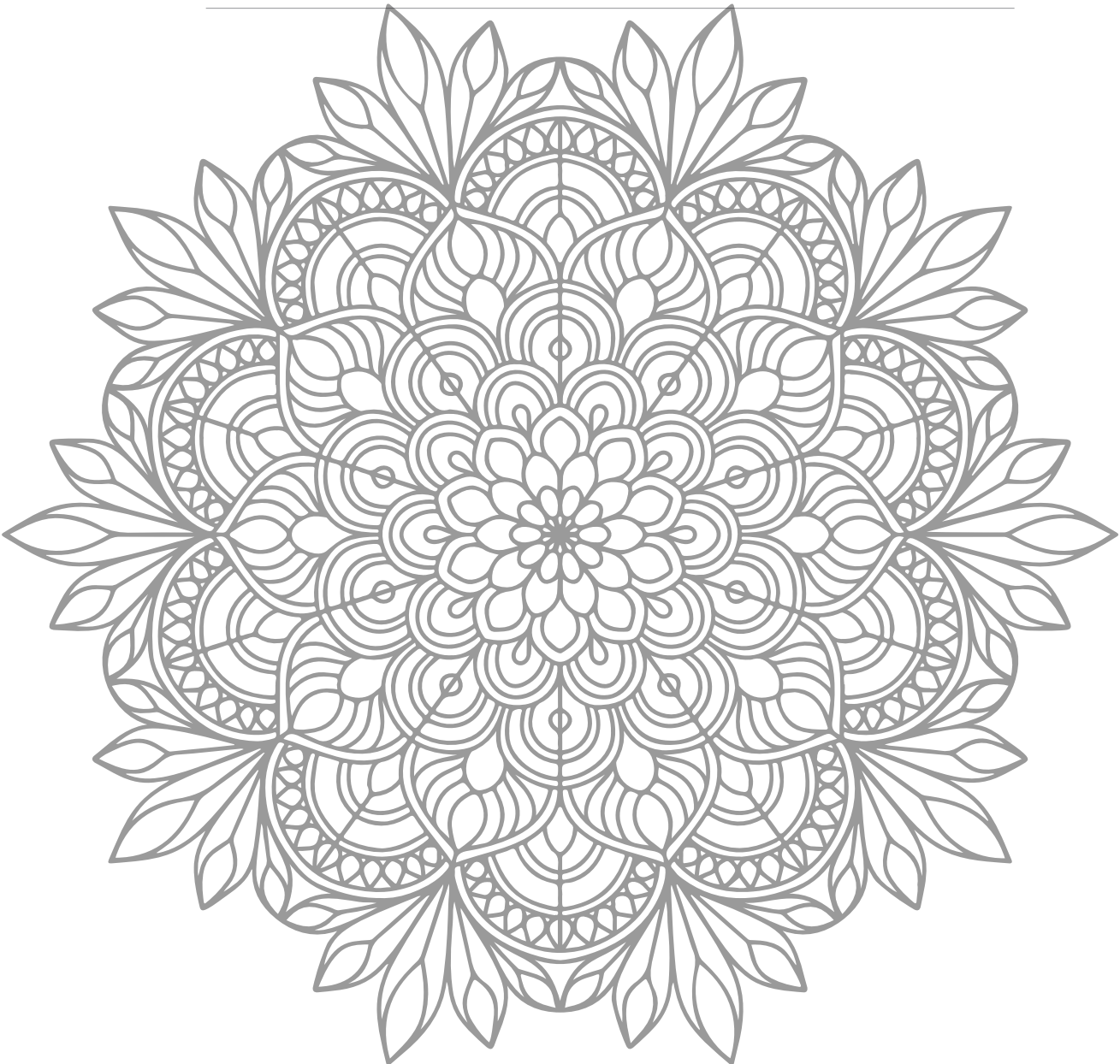
DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





DATA		

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





DATA		

Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:

---

---

---





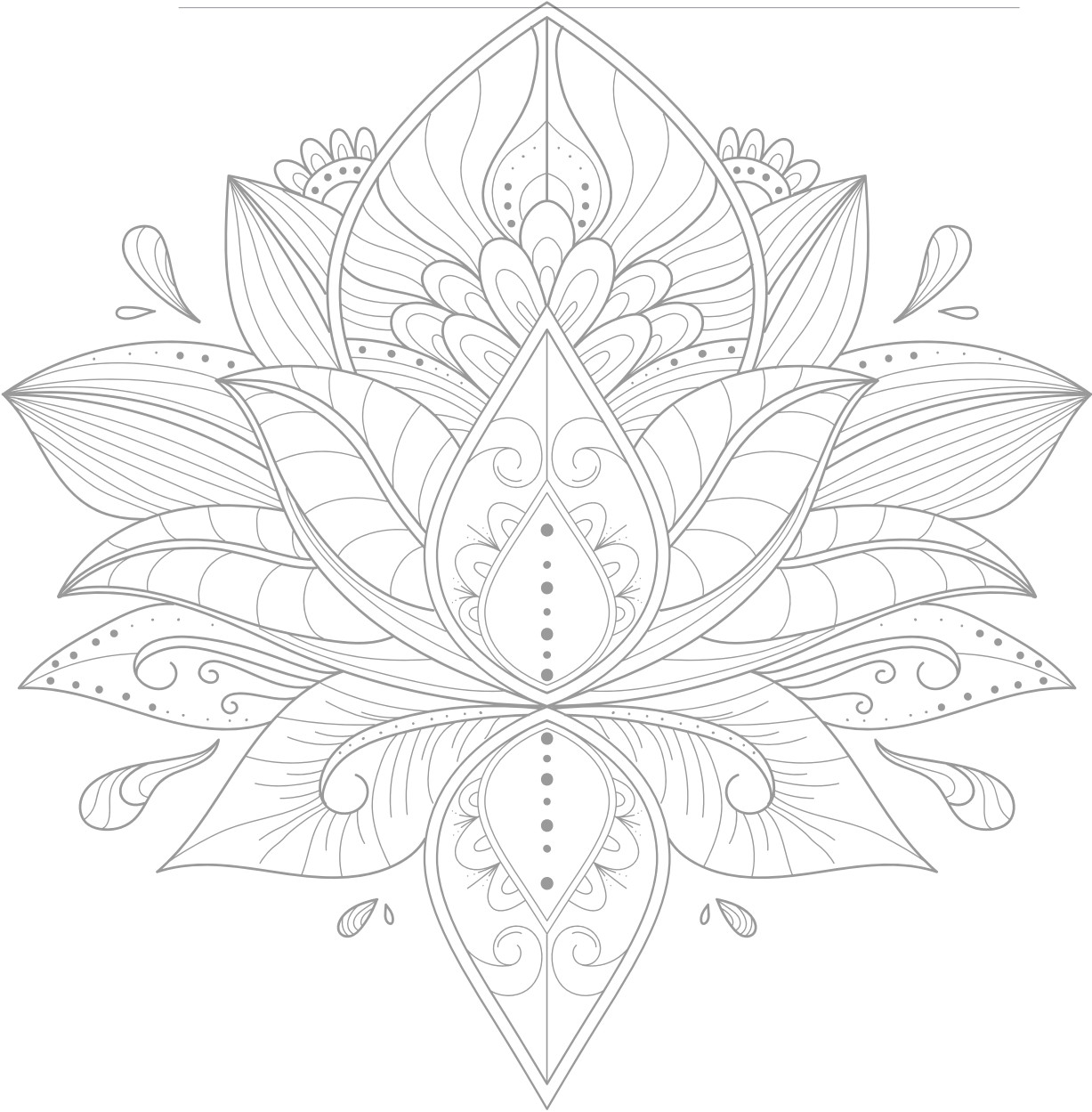
DATA		

Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:

---

---

---





DATA

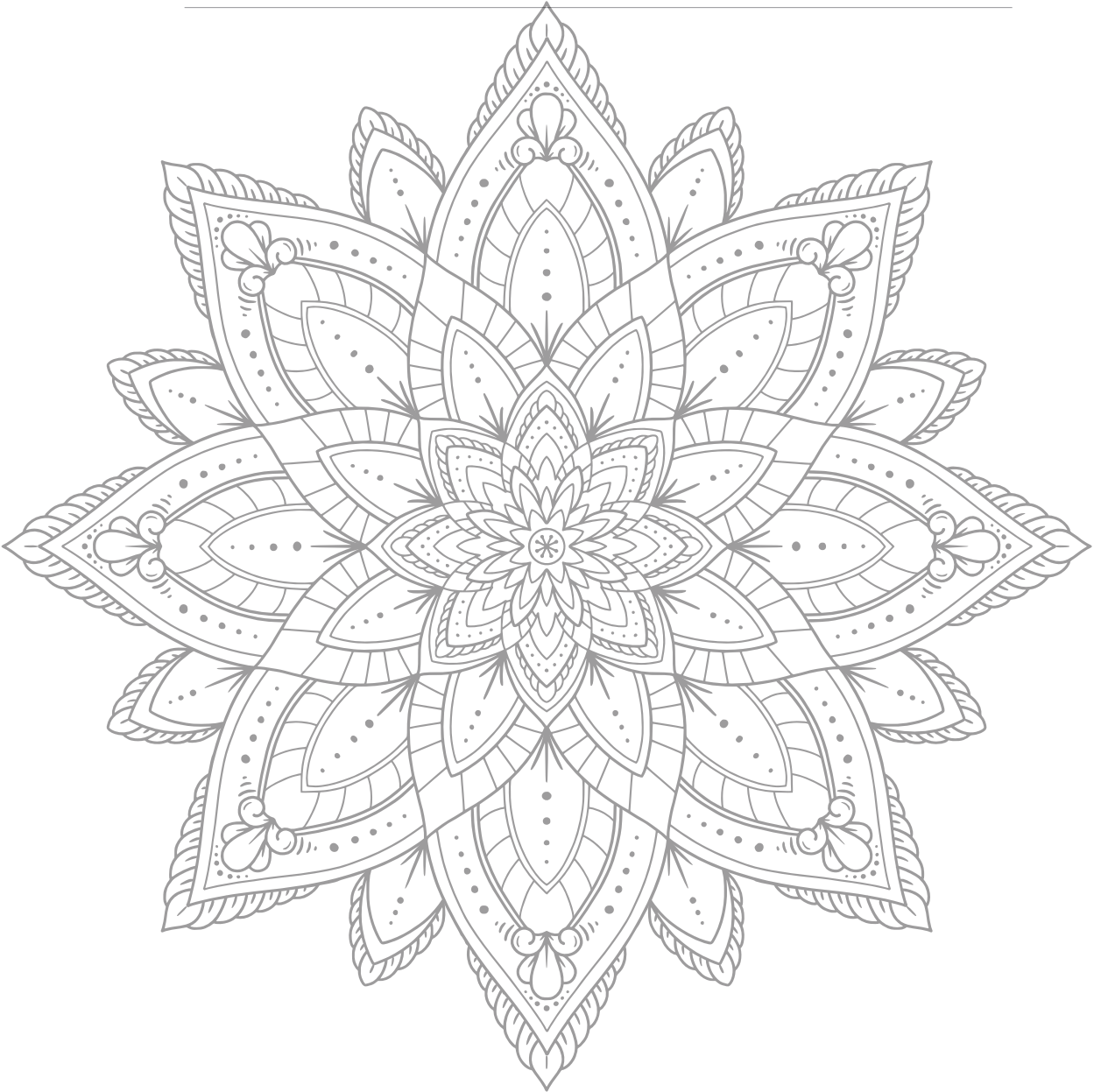
--	--	--

*Головні емоції, які я відчував (ла) цього місяця:*

---

---

---





The background is a solid green color with several dashed white circles of varying sizes scattered across it. The text is centered within one of these larger dashed circles.

**Activism  
is also for  
YOUTH**























**Empowered**

Women

**Empower**

Women























Girls Just  
Wanna Have  
**FUN**damental  
Rights























**RESPECT  
HAS NO  
GENDER**























**Feelings  
have no  
gender.**



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні





















It takes  
everyday  
people  
to save  
lives.

















ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні







**I don't want  
to make  
somebody else.  
I want to  
make myself.**

*Toni Morrison*

ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні























**Above all,**  
be the heroine  
of your life,  
**not the victim.**■

*Nora Ephron*























**Gender equality  
can't just exist  
outside ourselves -  
it must exist within.**

We must take  
responsibility  
**not just for our actions,  
but for ourselves.**

*Scarlett Johansson*























I do not wish  
*[women]* to have  
power over men;  
**but over  
themselves.**

*Mary Wollstonecraft*























**You are built  
not to shrink  
down to less,  
but to blossom  
into more.**

*Oprah Winfrey*





ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні











ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні







ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



I don't want  
to cover up anymore.

**not my soul,  
not my face,  
not my mind,  
not my dreams,  
not my thoughts,  
not my struggles,  
not my emotional growth.**

**NOTHING.**

*Alicia Keys*







ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні











ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні







**Being powerful  
is so much more  
interesting  
than being  
beautiful.**

*Helen Mirren*







ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні













ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



**We need  
to understand  
that feminism  
is not for women,  
it's for humanity.**

*Ani Difranco*





ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні





ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні















I finally got my answer  
to that question:

***Who do you  
think you are?***

I am whoever  
I say I am. ■







ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні









ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні







**It's about being  
alive and feisty  
and not sitting down  
and shutting up  
even though  
people would  
like you to.**

*P!nk*











ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні











All men  
should be feminists.  
**If men care about  
women's rights  
the world will be a  
better place.**

*John Legend*











ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні









ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



**It is time that**  
we all see  
gender as a spectrum  
instead of two sets  
of opposing ideals.

**We should stop  
defining each other  
by what we are not  
and start defining  
ourselves by  
who we are.**

*Emma Watson*

ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні





ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні













ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні







**Feminism  
is not just  
the belief that men  
and women are  
equal.  
It's the  
knowledge that  
when we are all  
equal, all of us are  
more free.**

*Justin Trudeau*

ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ		

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні









ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні









**People can  
tell you to keep  
your mouth shut,  
but it doesn't stop  
you from having  
your own opinion.**

*Anne Frank*

ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні













ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні



ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ

--	--	--

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні





ДУМКИ, ЯКІ Я ХОЧУ СФОРМУЛЮВАТИ		

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рівень особистісного росту, який я відчуваю сьогодні





Для мене наша спільна подорож була схожа на чудовий та веселий атракціон.  
Наступного разу, відкривши цей щоденник, будь ласка, подивіться на себе іншими очима. Сподіваюся, що ви стали допитливішими, хочете більше дізнатися про самих себе і що ви не забуваєте про емпатію до власної особистості.

І не забувайте, вам не обов'язково переживати все самотужки. Оберіть людей, яким можете довіряти, зверніться до них, поговоріть, попросіть про допомогу. Людина не повинна ставати до бою сама.

З добрими побажаннями, Джой

*P.S.: Цей щоденник було створено моїми подругами Юлією та Габрієлою з Асоціації A.L.E.G. за фінансової підтримки їхнього партнера IRC (Міжнародний Рятувальний Комітет).*



# Resurse

atlasul emoțiilor

